Stockholm Marathon är en av de mest populära maratonloppen i Europa och årligen deltar tusentals löpare från hela världen. Loppet går genom Stockholms vackra stadsmiljö och är en utmaning för både erfarna och nya maratonlöpare.

Datumet för Stockholm Marathon varierar från år till år men loppet brukar arrangeras i slutet av maj eller början av juni. För att förbereda sig inför loppet är det viktigt att ha ett välplanerat träningsprogram och att träna regelbundet.

Ett träningsprogram för Stockholm Marathon börjar vanligtvis sex till åtta månader före loppet. Under den första fasen av träningen fokuserar man på att bygga upp sin grundläggande kondition genom att springa regelbundet och gradvis öka intensiteten och längden på löprundorna.

Under den andra fasen av träningen, som vanligtvis börjar runt fyra månader före loppet, fokuserar man på att öka sin uthållighet genom att springa längre sträckor och variera intensiteten på träningen.

I den tredje fasen, som börjar cirka två månader före loppet, fokuserar man på att finslipa tekniken och förbättra sin prestation genom att öka tempot på träningen och fokusera på intervallträning.